

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN DAN PERTOLONGAN
PERTAMA PADA SPRAIN DAN STRAIN (KESELEO)
KECELAKAAN BAGI ORANG AWAM**

Tim Pengabdi:

Ketua	: Ns. Misbah Nurjanah, M.Kep	NIDN 1129010501	Prodi D III Keperawatan
Anggota 1	: Ns. Fitroh Asriyadi, S. Kep., M.Kep	NIDN 1115058602	Prodi D III Keperawatan
Anggota 2	: Ns. Taharuddin., M.Kep	NIDN 1129058501	Prodi D III Keperawatan
Anggota 3	: Nadia Randiah	NIM 2211102416118	Prodi D III Keperawatan
Anggota 4	: Ubaidillah	NIM 2211102416120	Prodi D III Keperawatan
Anggota 5	: Rurun Kamila	NIM 2211102416110	Prodi D III Keperawatan

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023/2024**

**HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOLABORASI DOSEN DAN MAHASISWA**

Judul Kegiatan : Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan dan Pertolongan Pertama pada Sprain dan Strain (keseleo) bagi Orang Awam

Bidang : Keperawatan Gawat Darurat

Jenis : Pengabdian masyarakat

Ketua Pengabdian Masyarakat

A. Nama Lengkap : Ns. Misbah Nurjannah, M.Kep
B. NIDN : 1111038601
C. Jabatan Fungsional : Lektor
D. Program Studi : D3 Keperawatan
E. Nomor HP : 081334100533
F. Surel (e-mail) : mn325@umkt.ac.id

Anggota Pengabdian Masyarakat (1)

A. Nama Lengkap : Ns. Fitroh Asriyadi, S. Kep., M.Kep
B. NIDN : 1115058602
C. Program Studi : D3 Keperawatan

Anggota Pengabdian Masyarakat (2)

A. Nama Lengkap : Ns. Taharuddin., M.Kep
B. NIDN : 1129058501
C. Program Studi : D3 Keperawatan

Anggota Pengabdian Masyarakat (3)

A. Nama Lengkap : Nadia Randiah
B. NIM : 2211102416118
C. Program Studi : D3 Keperawatan

Anggota Pengabdian Masyarakat (4)

A. Nama Lengkap : Ubaidillah
B. NIM : 2211102416120
C. Program Studi : D3 Keperawatan

Anggota Pengabdian Masyarakat (5)

A. Nama Lengkap : Rurun Kamila
B. NIM : 2211102416110
C. Program Studi : D3 Keperawatan

Biaya Pengabmasy Keseluruhan : Rp. 7.500.000,-

Mengetahui,

Ketua Program D3 Keperawatan



Ns. Fitri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D
NIDN : 1105077501

Samarinda, 24 Juni 2024
Ketua Pengabdian

Ns. Misbah Nurjannah, M.Kep
NIDN : 1129018501

Menyetujui,
Kema LPPM UMKT



Paula Mariana Kustiawan, Ph.D
NIDN: 1114038901

PRAKATA

Alhamdulillah, syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat. shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah Nabi Muhammad SAW.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada dan pembuatan laporan ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena kami akan mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Rekan dosen dan mahasiswa Prodi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Kalimantan Timur

Atas segala bantuan berupa tenaga dan pemikiran dalam pelaksanaan kegiatan ini semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah, Amin.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar perbaikan di kedepannya. Semoga laporan ini dapat bermanfaat dan menjadi karya yang memberi dampak positif buat kita semua, Amin Ya Rabbal'Alamiin.

Samarinda 24 Juni 2024
Tertanda,

(Tim Pengabdian)

DAFTAR ISI

Lembar pengesahan.....	2
Prakata.....	3
Daftar Isi.....	4
BAB I PENDAHULUAN.....	5
1.1 Latar Belakang.....	5
1.2 Perumusan Konsep dan Strategi Kegiatan.....	5
1.3 Tujuan, Manfaat Dan Dampak Kegiatan Yang Diharapkan.....	6
1.4 Target Luaran.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
BAB III STRATEGI DAN PERENCANAAN KEGIATAN.....	11
BAB IV HASIL YANG DICAPAI DAN BERKELANJUTANNYA.....	12
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	13
DAFTAR PUSTAKA.....	13
LAMPIRAN.....	14

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Iskandar Junaidi (2011: 109) keseleo merupakan kecelakaan yang paling sering terjadi, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam berolahraga. Keseleo disebabkan adanya hentakan yang keras terhadap sebuah sendi tetapi dengan arah yang salah atau berlawanan dengan alur otot. Akibatnya, jaringan pengikat antar tulang (ligament) robek. Robekan ini diikuti oleh pendarahan dibawah kulit, menggumpal di bawah kulit dan menyebabkan terjadinya pembekakan, rasa nyeri, serta sendi sulit digerakan.

Sprain strain merupakan cedera otot akibat aktivitas berat. Setiap orang di dunia pernah mengalaminya, paling sering karena gerakan olahraga yang salah, dan mengangkat beban yang berat. Strain otot kadang-kadang disebut sebagai otot yang tertarik. Sebuah ketegangan otot yang parah dapat menyebabkan robekan otot. Robeknya otot juga dapat merusak pembuluh darah kecil, menyebabkan perdarahan lokal (memar) dan nyeri (disebabkan oleh iritasi dari ujung saraf di daerah cedera). Sebaliknya sprain atau dikenal dengan cedera ligament (keseleo) yaitu salah satu kondisi cidera berupa penguluran atau perobekan pada ligament (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang) atau kapsul sendi, yang memberikan stabilitas sendi (Emedicine health, 2014)

Sprain atau kerusakan parah yang terjadi pada ligament atau kapsul sendi dapat menyebabkan ketidakstabilan pada sendi. Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi/peradangan, dan pada beberapa kasus ketidak mampuan menggerakkan tungkai. Sprain terjadi ketika sendi dipaksa melebihi lingkup gerak sendi yang normal, seperti melingkar atau memutar pergelangan kaki. Sedangkan, Strain akut dapat menyebabkan spasme otot, kehilangan kekuatan, dan keterbatasan lingkup gerak sendi. Kondisi ini biasanya juga ditandai dengan nyeri pada otot (Lemmone, Pricilia, 2017).

Masyarakat merupakan orang pertama yang memberikan pertolongan pada kondisi cedera yang terjadi di rumah dan sehari-hari terutama cedera pada sprain dan strain. Karena cedera yang terjadi di rumah dan lingkungannya menduduki peringkat pertama. Pertolongan yang diberikan merupakan pelayanan kesehatan kegawatdaruratan sehari-hari. Pelayanan kesehatan kegawatdaruratan sehari-hari ini merupakan hak asasi setiap orang untuk mendapatkan pertolongan, dan menjadi kewajiban bagi setiap orang untuk memberikan pertolongan. Sehingga pertolongan pertama pada cedera yang terjadi di rumah dan lingkungannya sangat penting orang awam (Erlin Kurnia., 2022).

Kegiatan pemberian edukasi melalui pengabdian masyarakat ini di harapkan mampu memeberikan informasi seputar Sprain dan Strain (Keseleo) dan bagaimana penanganan pada pertolongan pertama

1.2 Perumusan Konsep dan Strategi Kegiatan

- a. Validasi kegiatan terkait jadwal dan susunan acara kegiatan

- b. Membuat materi terbaru berdasarkan referensi perkembangan pencegahan dan pertolongan pertama hipoglikemia pada kasus Diabetes Mellitus
- c. Memastikan penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dipahami sehingga lebih mudah diterima
- d. Melakukan evaluasi terhadap kegiatan dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya

1.3 Tujuan, Manfaat, dan Dampak Kegiatan Yang Diharapkan

- a. Adapun tujuan kegiatan ini, yaitu :
 - 1. Memberikan informasi dan pemahaman tentang pencegahan dan pertolongan pertama pada sprain serta strain (keseleo)
 - 2. Memberikan informasi, pemahaman tentang pencegahan dan pertolongan pertama pada sprain serta strain (keseleo)
 - 3. Memberikan informasi, pemahaman dengan demonstrasi pencegahan dan pertolongan pertama pada sprain serta strain (keseleo)
- b. Dengan adanya kegiatan ini maka akan memberikan manfaat berupa :
 - 1. Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman tentang pencegahan dan pertolongan pertama pada sprain serta strain (keseleo)
 - 2. Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan keterampilan pencegahan dan pertolongan pertama pada sprain serta strain (keseleo)
- c. Dampak yang diharapkan dari kegiatan ini adalah :
 - 1. Terjadinya kerja sama yang nyata antara Dosen dan mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 - 2. Dapat membuka pengetahuan terkait pencegahan dan pertolongan pertama pada sprain serta strain (keseleo)
 - 3. Dapat memberikan dampak positif kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dalam hal kegawatdaruratan

1.4 Target Luaran

Melalui pelatihan ini, diharapkan peserta dapat meningkatkan kompetensi dalam menangani kasus kegawatdaruratan, termasuk tentang pencegahan dan pertolongan pertama pada sprain serta strain (keseleo) dengan lebih profesional dan efektif. Semoga ada luaran publikasinya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1 Pengertian Keseleo dan Strain

- a. Keseleo (Sprain): Keseleo terjadi ketika ligamen yang menghubungkan tulang di sendi mengalami peregangan atau robekan. Cedera ini umumnya terjadi akibat pergerakan sendi yang berlebihan atau tidak normal, seperti ketika jatuh atau memutar sendi dengan cara yang tidak wajar. Keseleo bisa terjadi pada berbagai bagian tubuh, dengan yang paling umum terjadi di pergelangan kaki, lutut, dan pergelangan tangan.
- b. Strain (Tarikan Otot): Strain adalah cedera yang melibatkan otot atau tendon (jaringan yang menghubungkan otot ke tulang). Strain terjadi ketika otot atau tendon meregang atau robek akibat penggunaan berlebihan atau peregangan yang tidak wajar. Biasanya, strain terjadi pada otot yang melakukan gerakan yang terlalu intens atau tiba-tiba.

Barker, R. R., & McDonough, M. (2017).

1.2 Penyebab Strain:

- a. Aktivitas Fisik Berlebihan: Strain sering terjadi saat otot ditarik atau dipaksakan untuk bekerja melebihi kapasitasnya, seperti mengangkat beban berat tanpa persiapan yang tepat.
- b. Kurangnya Pemanasan: Pemanasan yang tidak memadai sebelum berolahraga dapat menyebabkan otot menjadi kaku dan lebih mudah cedera.
- c. Penuaan dan Dehidrasi: Seiring bertambahnya usia, elastisitas otot dan tendon dapat menurun, membuatnya lebih rentan terhadap strain. Selain itu, dehidrasi dapat mengurangi kemampuan otot untuk bertahan terhadap cedera.

1.3 Gejala

- a. Gejala Keseleo:
 - a. Nyeri pada area sendi yang cedera.
 - b. Pembengkakan dan peradangan.
 - c. Pembatasan gerak sendi.
 - d. Memar pada kulit sekitar sendi yang cedera.
 - e. Sensasi lemah atau tidak stabil pada sendi yang cedera.
- b. Gejala Strain:
 - a. Nyeri otot yang mendalam.
 - b. Kekakuan dan kelemahan pada otot yang cedera.
 - c. Pembengkakan otot.
 - d. Memar atau perubahan warna pada kulit.
 - e. Kesulitan dalam menggerakkan otot yang cedera.

1.4 Tingkatan Cedera

- a. Keseleo (Sprain):
 - 1) Tingkat I (Ringan): Peregangan ringan pada ligamen tanpa robekan. Nyeri ringan dan pembengkakan minimal.
 - 2) Tingkat II (Sedang): Peregangan lebih lanjut atau robekan sebagian pada ligamen. Nyeri lebih parah, pembengkakan, dan keterbatasan gerak.
 - 3) Tingkat III (Berat): Robekan total pada ligamen. Pembengkakan hebat, nyeri intens, dan kehilangan fungsi sendi yang besar.
- b. Strain (Tarikan Otot):
 - 1) Tingkat I (Ringan): Peregangan otot ringan tanpa robekan. Nyeri ringan dan sedikit pembengkakan.
 - 2) Tingkat II (Sedang): Peregangan dan robekan sebagian pada otot atau tendon. Nyeri lebih intens dan pembengkakan.

- 3) Tingkat III (Berat): Robekan total otot atau tendon. Nyeri sangat parah dan kehilangan fungsi otot yang cedera.

1.5 Penanganan dan Pengobatan

a. Pengobatan Keseleo:

- 1) Rest (Istirahat): Memberikan waktu untuk pemulihan ligamen.
- 2) Ice (Es): Mengurangi pembengkakan dan peradangan dengan kompres es.
- 3) Compression (Kompresi): Pembalutan untuk mengurangi pembengkakan.
- 4) Elevation (Peninggian): Mengangkat bagian tubuh yang cedera untuk membantu mengurangi pembengkakan.
- 5) Rehabilitasi: Terapi fisik untuk memperkuat otot sekitar sendi yang cedera.

b. Pengobatan Strain:

- 1) Istirahat dan Pendinginan: Sama seperti keseleo, istirahat dan penggunaan es sangat penting untuk mengurangi pembengkakan.
- 2) Peregangan Ringan: Setelah peradangan berkurang, peregangan ringan dapat membantu memperbaiki fleksibilitas otot.
- 3) Rehabilitasi Otot: Latihan penguatan otot untuk memulihkan fungsi otot dan menghindari cedera ulang.

1.6 Pencegahan

- a. Pemanasan yang cukup sebelum aktivitas fisik.
- b. Penggunaan teknik yang benar dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik.
- c. Menggunakan pelindung atau peralatan yang tepat selama berolahraga, seperti pelindung pergelangan kaki atau lutut.
- d. Meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas melalui latihan teratur.

1.7 Perbedaan antara Keseleo dan Strain

- a. Keseleo melibatkan ligamen (penyambung tulang ke tulang), sedangkan strain melibatkan otot atau tendon (penyambung otot ke tulang).
- b. Keseleo lebih sering terjadi pada sendi, sementara strain lebih banyak terjadi pada otot.

Keseleo dan strain adalah cedera yang sering terjadi pada tubuh manusia, baik karena kecelakaan, aktivitas berlebihan, atau kekurangan pemanasan. Meskipun keduanya memiliki gejala yang mirip, keduanya berbeda dalam hal penyebab dan struktur yang terlibat. Penanganan yang tepat dengan menggunakan prinsip R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation) sangat penting untuk pemulihan cedera ini, diikuti dengan rehabilitasi untuk mencegah cedera berulang.

American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS). (2021).

Pengobatan Mandiri dengan Metode "RICE"

RICE adalah empat langkah mudah yang digunakan untuk meredakan gejala keseleo. Berikut penjelasan selengkapnya:

1. Rest, menghindari aktivitas dan mengistirahatkan bagian tubuh yang keseleo setidaknya selama 48 jam.
2. Ice, mengompres area yang keseleo dengan es selama 15-20 menit.
3. Compression, melilit bagian yang keseleo menggunakan perban elastis untuk meredakan pembengkakan.
4. Elevation, memosisikan bagian yang cedera lebih tinggi dari tubuh saat duduk atau berbaring.

Hindari Hal-hal Berikut untuk Mempercepat Penyembuhan

Menghindari mandi atau kompres bagian yang keseleo dengan air panas pada fase akut (dalam 0-48 jam pertama setelah keseleo) karena dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah memperberat pembengkakan.

1. Hindari konsumsi alkohol karena dapat memperparah pembengkakan.
2. Hindari memijat bagian yang keseleo karena dapat memperparah pembengkakan.

BAB III

STRATEGI DAN PERENCANA KEGIATAN

3.1 Strategi

Strategi pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan adalah :

- a. Persiapan
 1. melaksanakan koordinasi terkait substansi materi yang akan di sampaikan
 2. menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan sesuai dengan kesepakatan bersama
 3. membuat proposal kegiatan dan meminta surat tugas dari pihak LPPM dan Fakultas Keperawatan UMKT untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 4. menyiapkan perangkat dan alat berupa media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut
- b. Pelaksanaan
 1. Melaksanakan koordinasi kembali H-1
 2. Melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal dan berkoordinasi dengan narasumber lain.
- c. Evaluasi
 1. Mengevaluasi kegiatan yang dilaksanakan apakah sesuai dengan yang telah direncanakan
 2. Meminta masukan dan saran dari peserta dan panitia terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan
 3. Membuat laporan pertanggung jawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan

3.2 Rencana Kegiatan

Rencana Kegiatan Strategi Pengabdian kepada masyarakat adalah :

- a. Menyampaikan terkait materi dilakukan secara luring/langsung
- b. Mengadakan sesi tanya jawab

3.3 Keberlanjutan

- a. Adanya kegiatan pengabdian masyarakat lagi dengan topik yang berbeda tentang perawatan luka DM
- b. Adanya peran nyata pengabdian masyarakat dengan melibatkan

BAB IV
HASIL YANG DICAPAI DAN KEBERLANJUTANNYA

4.1 Hasil

Setelah diberikan informasi dan edukasi terkait pertolongan pertama pada Sprain dan Strain (Keseleo) diharapkan masyarakat bisa untuk melakukan pertolongan pada keseleo yang terjadi di masyarakat. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini akan dilaksanakan pada: Hari Tanggal : Senin 24 Juni 2024 Waktu : 10.00 WITA Tempat : Jl. Bung Tomo, Baqa, Kec. Samarinda Seberang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Pemateri menjelaskan pengertian tentang keseleo, menjelaskan gejala keseleo dan menjelaskan cara menangani keseleo

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Respon Peserta
1	Pembukaan (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengucapkan salam ➤ Memperkenalkan diri ➤ Melakukan kontrak waktu ➤ Menjelaskan maksud dan tujuan topik 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menjawab salam ➤ Memperhatikan ➤ Menyepakati kontrak ➤ Memperhatikan penjelasan
2	Kegiatan inti (30 menit)	Penyampaian materi oleh pemateri meliputi : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pengertian cedera akibat kecelakaan ➤ Faktor-faktor cedera akibat kecelakaan dan jenis pendarahan ➤ Pencegahan cedera akibat kecelakaan agar tidak semakin parah ➤ Pertolongan pertama cedera akibat Kecelakaan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memperhatikan dan menyimak materi dengan seksama
3	Penutup	1. Evaluasi materi	➤ Memberikan dan



4.2 Keberlanjutannya

Semoga kegiatan dengan tema seperti ini terus berkelanjutan , Menyediakan panduan praktis bagi masyarakat umum dalam melakukan tindakan pertolongan pertama, pemanggilan bantuan medis, dan penerapan tindakan darurat sebelum bantuan medis profesional tiba.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Bertambahnya pengetahuan dan ketrampilan serta memperluas dan memperkaya informasi bagi mahasiswa dan institusi dalam upaya pemberian pelatihan pertolongan pertama pada cedera akibat kecelakaan di lingkungan masyarakat. Sangat penting informasi dan edukasi terkait pertolongan pertama pada Sprain dan Strain (Keseleo) akibat kecelakaan yang umum pada masyarakat untuk menyelamatkan nyawa korban., mencegah pada korban cedera, lebih tepatnya meminimalisir terjadinya cacat pada korban seperti pada kasus kecelakaan., Mengedukasi pertolongan pertama yang dapat memberikan rasa nyaman pada korban. Sebab, pertolongan pertama yang diberikan akan sangat membantu meringankan penderitaan korban.,

5.2 Saran

Menyediakan panduan praktis bagi masyarakat umum dalam melakukan tindakan pertolongan pertama, pemanggilan bantuan medis, dan penerapan tindakan darurat sebelum bantuan medis profesional tiba. Semoga kegiatan dengan tema seperti ini terus berkelanjutan

Daftar Pustaka

- Briner, W. W. and J. J. (2013) What To Do After An Ankle Sprain USA Volleyball
- Carto, C., Lezak, B., & Varacallo, M. (2022). Anatomy, Bony Pelvis and Lower Limb, Distal Tibiofibular Joint (Tibiofibular Syndesmosis). In StatPearls. StatPearls Publishing
- J., P. et al. (2013) ‘Acupuncture for ankle sprain: Systematic review and meta-analysis’, *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 13(55), pp. 1–16.
- Junaidi, Iskandar. 2011. Pedoman pertolongan pertama yang harus dilakukan saat gawat dan darurat medis. Yogyakarta: Andi Yogyakarta

LAMPIRAN
ORGANISASI TIM, JADWAL DAN ANGGARAN BIAYA

Organisasi Tim Pengabdian	
Ketua Pelaksana	
a. Nama dan Gelar Akademik	Ns. Misbah Nurjannah, M.Kep
b. NIDN	1129018501
c. Jabatan Fungsional	Lektor
d. Bidang Keahlian	Keperawatan Gawat Darurat
e. Fakultas/Program Studi	D3 Keperawatan
Anggota 1	
a. Nama dan Gelar Akademik	Ns. Fitroh Asriyadi, S. Kep., M.Kep
b. NIDN	1115058602
c. Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
d. Bidang Keahlian	Keperawatan Dasar
e. Fakultas/Program Studi	D3 Keperawatan
Anggota 2	
a. Nama dan Gelar Akademik	Ns. Taharuddin., M.Kep
b. NIM	1129058501
c. Fakultas/Program Studi	D3 Keperawatan
Anggota 3	
a. Nama Mahasiswa	Nadia Randiah
b. NIM	2211102416118
c. Fakultas/Program Studi	D3 Keperawatan
Anggota 4	
a. Nama Mahasiswa	Ubaidillah
b. NIM	2211102416120
c. Fakultas/Program Studi	D3 Keperawatan
Anggota 5	
a. Nama Mahasiswa	Rurun Kamila
b. NIM	2211102416110
c. Fakultas/Program Studi	D3 Keperawatan

Jadwal pengabdian kepada masyarakat							
No	Jenis Kegiatan	Waktu Kegiatan (bulan)					
		3	4	5	6	7	8
1	Persiapan						
2	Observasi Lokasi						
3	Musyawahar dan kontrak kegiatan						
4	Pelaksanaan kegiatan						
5	Penyusunan Laporan						

Anggaran Biaya

1.Jenis Perlengkapan	Volume	Harga Satuan	Nilai
Spanduk	2	Rp 80.000,00	Rp 160.000,00
Pointer	1	Rp 100.000,00	Rp 100.000,00
Flash Disk	2	Rp 100.000,00	Rp 200.000,00
Sub Total			Rp 460.000,00
2.Bahan Habis Pakai			
Paket Data	2	Rp 50.000,00	Rp 100.000,00
Pulsa	1	Rp 100.000,00	Rp 100.000,00
ATK(Buku, Pulpen, Penggaris dan Stapler)	1	Rp 400.000,00	Rp 400.000,00
HVS	2	Rp 50.000,00	Rp 100.000,00
Tinta	1	Rp 150.000,00	Rp 150.000,00
Konsumsi Snack pagi	52	Rp 20.000,00	Rp 1.040.000,00
Konsumsi Snack Siang	52	Rp 20.000,00	Rp 1.040.000,00
Konsumsi Makan	52	Rp 30.000,00	Rp 1.560.000,00
Peralatan Demonstrasi	20	Rp 20.000,00	Rp 400.000,00
Sub Total			Rp 4.890.000,00
3.Biaya Perjalanan			
Sewa alat transportasi	1	Rp 450.000,00	Rp 900.000,00
Sub Total			900.000,00
4.Keperluan Lainnya			
Printer	1	Rp 200.000,00	Rp 200.000,00
Penyusunan naskah publish jurnal	1	Rp 500.000,00	Rp 500.000,00
Pengajuan modul HAKI	1	Rp 300.000,00	Rp 300.000,00
Biaya tidak terduga	1	Rp 250.000,00	Rp 250.000,00
Sub Total			Rp 1.250.000,00
Total Anggaran			Rp 7.500.000,00

PETA LOKASI KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



<https://maps.app.goo.gl/uVLWZM4hSB3xnPor9>



Gambar. 1 foto pembukaan acara oleh moderator



Gambar 2. Foto penyampaian mater



Gambar. 3 foto demonstrasi masyarakat



Gambar. 4 evaluasi kegiatan



Gambar. 5 dokumentasi masyarakat



Gambar. 6 dokumentasi Mahasiswa Penyelenggara



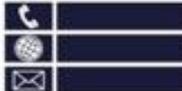
L P P M

Lembaga Penelitian dan
Pengabdian pada Masyarakat

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://lppm.umkt.ac.id>

email: lppm@umkt.ac.id



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT TUGAS

Nomor: 317/TGS/LPPM/A.4/C/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Paula Mariana Kustiawan, Ph.D.
NIDN : 1114038901
Jabatan : Ketua LPPM UMKT

Memberikan tugas kepada :

Nama : Ns. Misbah Nurjanah, M.Kep
NIDN : 1129010501
Program Studi : D3 Keperawatan

Nama : Ns. Fitroh Asriyadi, S. Kep., M.Kep
NIDN : 1115058602
Program Studi : D3 Keperawatan

Nama : Ns. Taharuddin., M.Kep
NIDN : 1129058501
Program Studi : D3 Keperawatan

Untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul: **Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan dan Pertolongan Pertama pada Sprain dan Strain (Keseleo) Kecelakaan bagi Orang Awam**

Pengabdian kepada Masyarakat ini insyaAllah akan dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2024

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Samarinda, 23 Dzulhijjah 1445 H
22 Juni 2024 M

Ketua LPPM



Paula Mariana Kustiawan, Ph.D.
NIDN:1114038901